



2020. 4. 17 (金)
藤原小学校 保健室
No.3 文責:茅原

コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休校が決定しました。休校中の過ごし方について、お子さんと確認して頂きたいと思います。

～身体測定の結果をご確認ください～

お子さんの身長・体重・肥満度をご確認ください。自宅待機で体を動かす機会が減少してしまいがちですが、お手伝い（お掃除・お風呂洗い・料理など）や室内や庭で出来る運動（ダンス・縄跳びなど）を積極的に取り入れて頂き、少しでも運動不足やストレスの解消になればと思います。また、ご自宅の過ごし方で工夫されていることなどありましたら、ぜひお知らせください。



休校中もお子さんの健康管理をお願いします

！ 感染症対策 へのご協力を
お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
② 手の甲をのばすようにこすります。
③ 指先・手の指を念入りこすります。
④ 指の間を洗います。
⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

マスクを着用する (口・鼻を覆う) | ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う | 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

① 鼻と口の両方を確実に覆う | ② ゴムひもを耳にかけ | ③ 隙間がないよう鼻まで覆う

厚生労働省 HP 参照

手洗い・咳エチケット(マスクの着用)不要・不急の外出を控え、コロナウイルス感染防止に努めましょう。
厚生労働省 HP 参照

☆福島健民アプリ☆

日々の歩行数がポイント化！
エクササイズ動画も！！

お子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか。

< 4月の保健行事について >

4月に予定されていた、「内科検診」「耳鼻科検診」については、日程を変更して実施します。詳しい日程が決まり次第、お知らせします。